

Lo que puede esperar

- Espere que algunos amigos(as), especialmente aquellos que también fuman, no respeten sus esfuerzos, ya sea para fumar menos o dejar de fumar.
- Los cambios que usted intenta hacer pueden molestarle a los amigos y miembros de su familia que fuman.
- Sus amistades pueden sentir que sus esfuerzos por controlar el fumar causarán tensión en la amistad.
- Será tentador unirse a otros para los rutinarios “descansos para fumar”.

Frecuencia

- Usted probablemente se dará cuenta de que no siempre siente deseos de fumar cuando ve a otra persona haciéndolo. Más bien, notará que es algo particular en las circunstancias lo que hace que usted “sienta tentación” de hacerlo.

Autocontrol

- Pídale a los otros que no fumen en su presencia.
- Disponga de un área afuera de su casa donde los fumadores puedan ir si desean fumar. Coloque un pequeño rótulo de “No fumar” en su puerta principal.
- Si usted está en un grupo y otros encienden un cigarrillo, pida disculpas, aléjese y no regrese hasta que hayan dejado de fumar.
- No compre, lleve, encienda ni sostenga cigarrillos de otras personas.
- Decida fumar menos junto con un(a) compañero(a).
- Trate de no enojarse cuando la familia, los amigos y compañeros(as) de trabajo no respeten el que usted haya dejado de fumar.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Usted debe analizar las situaciones en las cuales el ver a otros fumando le provoque el impulso de hacerlo. Encuentre qué es realmente lo que le hace sentir ese impulso en esa situación.
- Muchos estudios reportan los efectos de euforia, estímulo y anti-ansiedad causados por el fumar. Cuando deja de fumar, usted puede sentirse molesto(a) por la pérdida de esas sensaciones. Estar cerca de fumadores puede hacerlo(a) sentirse aún más angustiado(a). No se ponga triste. Piense en lo que ha ganado al dejar de fumar.

Notas relacionadas

- Una vez que haya localizado con exactitud cuáles son las situaciones de alto riesgo que le producen ganas de fumar, usted puede comenzar a manejarlas de forma inteligente.